

R&G Agency for Curative Natural Products

特定非営利活動法人



# 天然資源開発機構ニュース

自然流の健康造りへの情報誌

Vol. **22**  
2007年7月号

発行所: 特定非営利活動法人天然資源開発機構 編集: 特定非営利活動法人天然資源開発機構事務局  
〒602-8136 京都市上京区榎木町通黒門東入中御門横町574番地1ファルマフドビル TEL:075-803-1653 FAX:075-803-1654  
E-mail:npo@tenshikai.or.jp <http://www.tenshikai.or.jp>



## Contents

1. 医療用医薬品の歴史を知る  
山原條二
2. “難病の解説” シリーズV  
高血圧と食生活  
ヘルスケアアドバイザー 山東速夫
3. 自然療法体験記  
健康おたく体験記4 伊澤清志
4. 3月・4月・5月の活動報告
5. “京都薬草の森公園” 近況報告
6. 会員紹介 (有) 亀齡堂 宇野智子
7. 7月・8月・9月の行事予定

### シリーズ 身近な薬草 キキョウ(桔梗) キキョウ科

生薬名: <sup>キキョウ</sup>桔梗

薬用部位: 根

薬効: 去痰、排膿

新芽はよくさらすと食用となる

野生種は普通、紫色で他に白・青・桃色などの園芸品種もあるキキョウ科の多年草です。薬用には根を乾燥したものを使用し、抗浮腫、鎮咳や去痰作用を期待して漢方方剤に処方されます。一属一種の植物でイワギキョウやチシマギョウなどは別の属です。また切花で見られるトルコキキョウはリンドウ科で、センブリやリンドウの仲間です。花期は7月～9月、もし9月に花を楽しみたいのであれば、5月末～6月に一度生育した茎の1/2位のところから切ると少し花期は遅くなります。

生花にする場合、水揚げが悪いので茎を叩きつぶし、塩もみをし、水揚げをよくする処置が必要です。

5月24日 第5期定期総会が開催されました。

- 第5期事業報告・収支報告
- 第6期事業計画案・事業報告案
- 定款変更案  
以上、承認されました。
- セミナーハウス利用規定(案)→ 継続審議
- 新役員  
新監事に杉山真美さん
- 任期満了のため退任  
監事・宇野智子さん、川崎泰司さん

総会の資料希望の方は事務局までご連絡下さい。



## 医療用医薬品の歴史を知る



山原 條 二

苦痛と死を回避するためにヒトは人類の発生と同時に薬を用いてきたと思われま。自然にあるものの活用を考えました。しかし、自然は中立で人間に対してだけ特に好意的というわけにはいきませんでした。医薬品として認知されるまでに、多数のヒトの犠牲が当然あったわけです。中国の漢方薬の歴史だけではなく、ギリシャ人は綿馬(オシダ)を駆虫薬に、南米のアステカ人はヘノポジウムをやはり駆虫薬として使用していました。センナやケシも古い使用歴を有する医薬品です。

インドでは癩病に大風子が、16世紀に水銀が梅毒に、また17世紀にはキナ皮がマラリヤにと、漢方薬以外は各々一つの生薬を用い、その中の特定成分に薬効を期待するという医薬品の発生と発達の過程に西洋と東洋で使われ方に差が見られることが窺えます。

ヒトに対しては毒性が少なく寄生物(ウイルス、細菌、原虫、真菌、寄生虫など)へは強力に作用する化合物の研究開発の成果を薬物療法といわれています。化学療法という言葉は寄生物のみならず、慣例として悪性新生物に対する薬物療法にも用いられています。

“化学療法剤”というのは、これらの領域に用いられる医薬品のことです。サルファ剤やペニシリンが開発されたのは1935年前後とまだ60年~65年位の歴史しかないことも知るべきです。耐性菌の問題もあり、今後どう進むのか、今までの開発方針であるより強力な化学療法剤の開発のみでは先が見えない気もするのは、毒性の弱い大腸菌から突然、猛毒性の0-157が発生したこと、もっと心配すべきことはウイルスは構造が大へん簡単のため変異しやすい。

今までにないウイルスが蔓延しないという保障はありません。ニワトリやコイなどの例をみると明らかです。合成の医薬品にのみ依存しない、病気にかからない健康体造りをさらに考え、実行していく必要性を痛感しています。



第1期自然療法初級アドバイザー認定試験が行われました。

3月22日(木曜コース)、4月14日(土曜コース)に於いて実施されました。出席日数不足で3名の方は合格保留となりましたが、6名の方が合格となり理事長より認定証が交付されました。



第2期は漢方療法や生薬の話題も多く入れ開催中です。今年度より一般の方も受講できるようになりました。お知り合いの方にもお知らせください。自分の健康と周囲の方々の健康のために、得られた情報を活用していただくため、皆様のご参加をお待ちしております。

高血圧とは？



血圧は心臓のポンプ作用(収縮と拡張)によって送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のことです。心臓が収縮して血液が送り出された時を(上の血圧：収縮期血圧)といて最も高く、拡張した時(下の血圧：拡張期血圧)といて最も低くなります。これらの血圧が基準値を超えた状態が高血圧と言います。

一般的には 140/90mmHg 以下に保つことが必要と多くの方が降圧剤を服用しています。高血圧は本態性高血圧と 2 次性高血圧に分類されます。ここでは高血圧患者の約 90%以上を占める本態性高血圧について記述します。

本態性高血圧の原因は不明ですが、遺伝的な要因や生活習慣などの環境要因が複雑に絡み合っ発病すると考えられています。薬物療法以外に血圧を抑える方法としては、肥満を防ぎ、運動を心がけ、ストレス解消、食塩、たばこ、酒を控えることが奨められています。また、日々摂取する食事は大きな要因と考えられています。

アメリカで食事に注目して DASH テストなるものが行われましたので紹介し参考に供したいと思います。

DASH とは？

DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) は血圧にストップをかける食事の新しい方策の略で、ハーバード大、ジョンズホプキンス大、デューク大、ペンントン生物医学研究所の 4 施設

で 8800 人から選ばれた 459 人のグレード 1 高血圧(収縮期血圧が 140~159mmHg、拡張期血圧が 90~99mmHg)の被験者に下記の 3 種類の食事を 8 週間与えてその効果が比較検討されました。

1. 対照食：アメリカ人多数が食べている普通の食事パターン
2. 果物・野菜食：穀物、低脂肪乳製品を減らし、野菜、果物を多くしたもの
3. 複合食：果物、野菜を強調、低脂肪乳製品、穀類、鶏肉、魚、ナッツを加えたもので、脂肪、赤肉、砂糖、を減らし、カリウム、マグネシウム、カルシウム及び食物繊維を多く摂れるようにしたもの

被験者は週 5 日施設に行つて何れか指定の食事をとり、週末は自由に自宅での食事が許されました。食塩は特に制限されず、尿中の排泄量はアメリカ人の平均値に近いレベルと記載されています。

結果はよく果物・野菜食、複合食群共に 2 週間で収縮期、拡張期血圧共に下がり、その後 5 週間も低いレベルを維持し、期間の終わりの週では、複合食群では、対照群より収縮期血圧は 11.4mmHg、拡張期血圧は 5.5mmHg 下がり、

その食事をとっている間低下した値が維持されました。尿検査値は、特に大きな差はカリウムの排泄で、果物・野菜群では対照群の 8.8 倍、複合群では 10.2 倍でした。果物・野菜が血圧の正常化によいとされますが、この結果はそのことを裏付けていると思います。特に、低脂肪で良質のタンパク質やナッツ類(マグネシウムやカルシウムを多く含む)が相乗効果をもたらしたと考えます。

また、別の研究で高カリウム食は血管の内皮細胞を正常に保つのに有効との報告があります。このことは動脈内皮細胞に弾力性を与えることで、特に起きがけに血圧が高くなる早朝血圧を調節する働きがあると考えられます。(ある調査で心筋梗塞は起床から1時間以内、脳卒中は2時間以内に集中していることが判明し早朝血圧との関係が問題視されています)

日本人の食パターンは比較的野菜、魚が多く、部分的に複合食に似ていますが、果物、ナッツ、低脂肪乳製品などは少ないと思います。(本試験では塩分制限はありませんでしたが、DASH食に加えて、塩分制限を行うとさらに血圧が低下することが確認されています)

しかし、紹介した資料はアメリカ人で高血圧単独のケースですので、合併症のある方等は医師と十分に相談の上で試みられることをお勧めします。



当法人正会員の伊澤さんより、ちょっと面白い体験をしたので・・・と投稿いただきました。

#### 健康おたく体験記 4

新潟市 伊澤 清志 様



平衡感覚が甦った。

気晴らしに、税務のお手伝いをしていたら、電子申告をしませんかと、お役所のえらい方から、お電話を頂いた。パソコン暦23年の超ベテランのはず、すぐ飛びついた、始めるうちにXML言語?とかで、インターネットと相性がいいらしいことが判った。

変な前置きですが、

玄米食は30年位前から、ぼちぼちやっていた。

食の安全には、かなりまえから首をつっこんでいた。

ラーメン屋さんで合成調味料を多量にかけているのを見て、合成調味料から脱却を志して半年位になる。今までの70%位は、合成調味料は使わなくなったと思う。

ここのところ、なんにもつかまらずに、片足で立ってズボンがはけるようになった。

その原因を自分なりに説明したくていろいろ前置きを並べた。

ボケないため、電子申告というインパクトの強い脳への刺激を求めた、ただパソコンにつかまっているだけでは刺激にならない。MXL言語の急速な普及が、背景にある。やりがいのあることに思えた。

合成調味料は、私にとっては、かなりのストレスだったように思う。

この二つがうまくみ合って、平衡感覚の回復につながったように思う。

MRIは一年に1回、10年くらい連続して、撮っているけれども、白い点がいくつかある。

気がつかない位の小さな点だ。気がつかない位小さな脳梗塞の跡だそうです。体調からみて、この小さな点の一つ位は消えているように思う。

たぶん「ザクロ」「サラシア茶」「金時ショウガ」の組み合わせの効果と「食事系」と「電子申告(脳への刺激)」が平衡感覚を甦らせてくれたものと思う。

今後は伝統文化に触れる機会を多くして、脳への刺激を求めて、長生きに挑戦したい。

**理事長コメント**：伊澤さんはもともとの心不全、これが血管と血液を若返らせるザクロ・サラシア茶、また心不全で全身の新鮮血の巡りの障害の冷え性に金時ショウガ、心臓の元気の回復が全身の健康、体の回復へとゆっくりですが、着実に進行していることがわかります。



# 3月・4月・5月 活動報告



4月15日

山開き・植樹祭・地鎮祭・・・6, 7ページの“京都薬草の森公園”近況報告で詳しくお知らせしています。  
たくさんの献木をありがとうございました。

4月24日 秋田県大館市役所にて市主催のセミナー“トングリ(地膚子)のファルマフードとしての開発の可能性”に山原理事長が出講しました。  
100人を上回る受講者でたいへん盛況に終わりました。



5月15日 健康調理教室

当法人理事、亀岡・亀峰庵の山田信吾先生にご指導いただきました。  
ありがとうございました。詳しいレシピをご希望の方は事務局まで  
各ください。



“男でもできる野草料理”  
ということで、男性の方も熱心  
に受講していただきました。



京都薬草の森公園で収穫された  
野草も食材となりました。

- I 和え物三種 ①イタドリ油揚げ梅肉和え ②ノビル・イカ辛子味噌和え  
③甘草ひじき胡麻和え
- II ワラビトロロ
- III トリのささ身 薬草蒸
- IV 薬草・山菜のサラダ
- V 魚すり身のフキ包揚げ
- VI 山菜・野草のてんぷら
- VII ヨメナ飯・白味噌汁



5月16日 薬草・野草の生花教室



しょうげつ  
頌月流家元 木村 頌 月 先生に

ご指導いただきました。ありがとうございました。  
今回は紫蘭と日光ヒバを花材としました。



坂本薬草園で栽培されている薬草・野草が木村先生のご指導の下、  
このように変身しました。

# 藁草の森公園近況報告

## 4/15 地鎮祭(セミナーハウス兼現地事務所)

京都・下鴨神社の神主さんによるお祓いを受け、安全に工事が進むよう祈願しました。



## 植樹祭

鹿は今年も  
来ますかなあ



苗木がしっかり  
根付いてくれる  
ように!





公園内にある樹齢 400~500 年の大杉の基で樹の気を頂きました。



会員の方のご好意で手造りの昼食を頂きました。ありがとうございました。



クリンソウ(九輪草)  
5/22 公園内に咲いていました。

こんな大杉が公園内には  
25 本はあります。



### 進捗状況(セミナーハウス兼現地事務所)



基礎工事が終わりました。



京都バス、大悲山口バス停前セミナーハウス兼現地事務所建設用地にて  
7月9日(月) セミナーハウス兼現地事務所上棟式を行います。  
ご参加いただけます方は事務局までご連絡ください。





## 会員紹介

当法人立ち上げ当初よりかわらぬご協力をいただいています、(有)亀齡堂の宇野智子さんをご紹介します。

天然物の力を知っていただくために、漢方薬などを活用する相談調剤の専門薬局を6月1日、ファルマフードビル1Fへ移転しました。食養生の重要性と病気の背景を十分に知って、健康体の維持や回復のカウンセリングを中心とした薬局です。

病気の原因を知って、病人にならない生活習慣を身につけていただく皆様の薬局として、お気軽にお寄りください。

開局時間は午前10時～午後6時です。

日・祝はお休みをいただいています。

ご相談はお電話にてご予約をお願いします。

専用電話 075-803-1675

FAX 075-803-1674



## 7月・8月・9月の行事予定



薬草の森公園整備：7月7日(土)・7月19日(木)・8月5日(日)・8月29日(水)

9月15日(土)・9月20日(木)



薬草の森公園セミナーハウス：上棟式 7月9日(月)



正会員対象自然療法アドバイザー養成講座

4月から正会員以外の方も受講できるようになりました。お知り合いの方にお知らせください。

於事務局3Fセミナー室 午後2時～5時 参加費用：5,000円/回 正会員以外6,000円/回

土曜コース：7月14日・8月25日・9月8日 木曜コース：7月26日・8月29日・9月27日



山原理事長の講演

7月14日(土) 10時30分～12時

朝日加チャーセンター・京都主催講演：テーマ「健康講座～眠れぬ夜のために」

睡眠の重要性や、不眠の改善に役立つ自然療法について具体例をあげて、わかりやすく解説します。

申込は直接朝日加チャーセンター・京都まで 電話 075-231-9693



市民公開講座(17)健康調理教室

7月5日(木)「清熱解暑」<sup>せいねつげしよ</sup> 阪口漢方薬膳研究所 阪口順子先生 詳細は別紙をご参照ください。

予告

市民公開講座(18)健康調理教室

9月[蕪庵 武田淳一先生]を予定しています。詳細が決まり次第、別途ご案内いたします。



事務局だよ

いよいよ梅雨本番、体調を崩さぬ食養生を、特に向暑の折留意したいところです。新事務所へ移転して少しは落ち着いてきました。散策を兼ね、お気軽にお寄り下さい。お待ちしております。

- ・ 毎月第2火曜日に会員と理事長の相談日を設けています。お電話にてご予約ください。
- ・ 会員紹介に掲載させていただく会員様を募集しています。詳細は事務局までお問い合わせください。
- ・ 本年度年会費未納の方は至急納入をお願いします。退会されます方は事務局までご連絡ください。